



مواد غذایی را سالم نگه دارید

10 نکته برای کاهش خطر بروز بیماری های ناشی از غذا

بخش مهمی از تغذیه سالم، به سالم نگه داشتن مواد غذایی مربوط می شود. افراد در خانه های خود می توانند با رعایت اصول بهداشتی غذاها، آلوده کننده ها را کاهش دهند و مواد غذایی را سالم نگه دارند. رعایت چهار اصل ابتدایی بهداشت مواد غذایی در کنار هم باعث می شود خطر بروز بیماری های ناشی از غذاها کاهش پیدا کنند- تمیز کنید، جدا کنید، بپزید و خنک نگه دارید.

جدا کنید

تمیز کنید

6 هنگام خرید مواد غذایی را از هم جدا کنید

مواد غذایی دریابی، گوشت و مرغ را در کيسه های پلاستیکی قرار دهید. آنها را زیر قسمت مخصوص غذاهای آماده مصرف در یخچال قرار دهید.

7 هنگام آماده سازی و سرو کردن مواد غذایی را از هم جدا کنید

همیشه از یک تخته تمیز و جداگانه برای مواد غذایی تازه و یک تخته دیگر برای مواد غذایی دریابی خام، گوشت و مرغ استفاده کنید. هرگز ماده غذایی پخته شده را به همان بشقاب یا تخته ای که ماده غذایی قبلاً هنگام خام بودن روی آن قرار داشته برنگردانید.

بپزید و خنک نگه دارید



8 هنگام پختن غذا از دماسنجه مخصوص مواد غذایی استفاده کنید

باید از دماسنجه مخصوص مواد غذایی استفاده شود تا اطمینان حاصل گردد که غذا به اندازه لازم پخته شده و تا زمان خورده شدن در دمای مناسب نگهداری شده است.

9 مواد غذایی را تا رسیدن به دمای داخلی مناسب بپزید

یکی از روش های موثر برای جلوگیری از بروز بیماری آن است که دمای داخلی مواد غذایی دریابی، گوشت، مرغ و تخم مرغ را چک کنید. گوشت خام گاو، خوک، بره و گوساله را تا حداقل دمای داخلی معادل 145 درجه فارنهایت بپزید. برای حفظ بهداشت و کیفیت، اجازه دهید گوشت حداقل 3 دقیقه پیش از بریده و سرو شدن، دست نخورده باقی بماند. گوشت چرخ کرده گاو، خوک، بره و گوساله را تا دمای داخلی 160 درجه فارنهایت بپزید. گوشت کله ماقیان، از جمله گوشت چرخ کرده بوolumon و مرغ را تا دمای داخلی 165 درجه فارنهایت بپزید. (www.isitdoneyet.gov)

10 مواد غذایی را در دمای مناسب نگهداری کنید

مواد غذایی سرد را در دمای 40 درجه فارنهایت یا کمتر نگهداری کنید. مواد غذایی داغ را در دمای 140 درجه فارنهایت یا بیشتر نگهداری کنید. مواد غذایی وقتی بیش از 2 ساعت در بازه دمایی خطرناک بین 40 تا 140 درجه فارنهایت قرار بگیرند (1 ساعت اگر دما بیش از 90 درجه فارنهایت باشد) دیگر برای مصرف مناسب نخواهند بود.

1 دستهای خود را با آب و صابون بشویید

دستهای خود را با آب تمیز خیس کنید و صابون بزنید. در صورت امکان از آب گرم استفاده کنید. دستها را به هم بمالید تا کف صابون ایجاد شود و به مدت 20 ثانیه همه قسمتهای دست خود را با این کف صابون بشویید. دستها را خوب آب بکشید و با استفاده از حوله کاغذی تمیز خشک کنید. در صورت امکان، از یک حolle کاغذی برای بستن شیر آب استفاده کنید.

2 سطوح را پاکیزه کنید

سطوح باید با آب داغ و کف شسته شوند. محلولی حاوی 1 فاشر غذاخوری مایع سفید کننده کلر دار بی بو در هر گالن آب می تواند برای تمیز کردن سطوح مورد استفاده قرار بگیرد.

3 مواد غذایی نگه داشته شده در یخچال را هفته ای یک بار پاکسازی کنید

حداقل هفته ای یک بار، مواد غذایی نگه داشته شده در یخچال که دیگر نباید مصرف شوند را دور بربریزید. پس مانده های پخته شده باید بعد از 4 روز دور ریخته شوند و مرغ و گوشت چرخ کرده خام بعد از 1 تا 2 روز.

4 وسایل را تمیز نگه دارید

داخل و بیرون وسیله ها را تمیز کنید. به دکمه ها و دستگیره ها که امکان انتقال آلودگی از آنها وجود دارد توجه ویژه داشته باشید.



5 مواد غذایی را بشویید

سبزیجات و میوه های تازه را پیش از مصرف، خرد کردن یا پختن، با آب جاری بشویید. حتی اگر قصد دارید آن را پیش از خوردن پوست بکنید یا خرد کنید، باز هم باید ابتدا آن را کاملاً بشویید و آب بکشید تا میکروب ها از بیرون به داخل آن منتقل نشوند.